

# 6.4 Активное слушание, Я- высказывания

5.04.17

## Образовательные задачи:

- научиться использовать приемы активного слушания;
- Научиться использовать я-высказывания.

## Польза:

Приемы активного слушания и использования я-высказываний (вместо ты-высказываний) может помогать конструктивному, неконфликтному общению – как в позиции психолога, так и вне её.

# ***Я-высказывание***

- передача другому человеку  
вашего **безоценочного**  
отношение к определенному  
предмету, событию, ситуации.

# ***Ты-высказывание***

- Передача оценочного отношения, которое может носить обвинительный или провокационный характер.

# ***Я-высказывание: формула***

Ситуация + Я - чувство + Объяснение +  
Предложение

# ***Активное слушание***

# ***Активное слушание***

- Вовлеченное участие психолога во время проведения опроса, интервью с клиентом.

# ***Техники А.С.***

- «Эхо» - повторение последних сказанных слов, но с вопросительной интонацией.

*Пр: Вы сказали, что [сказанное им]?*

- Перефразирование – краткая передача клиенту воспринятой от него информации.

*Пр: Если я правильно услышал/понял...*

- Интерпретации – предположение о значении сказанного, о причинах

*Пр: я предполагаю/рискну предположить, что...*